Утверждаю:

Директор_____А.Ю. Чудагашев

Ежедневное меню для питания детей 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в МБОУ-Барышевская СШ №9

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
6 день 09.11.2026	**Завтрак**										
168	Каша пшенная, вязкая	200\5	2,2	8	40,19	262	16,1	1,35	0,12	0,02	0
1	Бутерброд с маслом	30\8	2,08	7,5	12,68	128,6	187,9	1,02	0,06	0,08	0
394	Чай с молоком	180	2,96	2,6	15,9	98	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Завтрак второй										
399	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,3	10	15,2	62,5	10	0,3	0,01	0,01	4
Всего 1 и 2 завтраки			**7,51**	**28,1**	**83,93**	**551,1**	**340,5**	**3,08**	**0,23**	**0,26**	**5,33**
	Обед										
10	Горошек зеленый	40	1,78	3,13	3,72	5	12,8	0,41	0,06	0,02	6,6
82	Суп картофельный с макаронами	200	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
247	Рыба тушеная с овощами	70	14,03	1,9	0,25	96	93,5	0,57	0,07	0,06	0,28
321	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	137	96,9	1	0,13	0,11	18,16
376	Компот из с\ф	200	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,45	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		**28,44**	**13,68**	**105,3**	**710**	**286,5**	**6,55**	**0,522**	**0,306**	**33,69**
	Полдник										
458	Ватрушка с творогом	80\30	10,53	6,26	33,34	230	108	1,02	0,09	0,13	0,04
398.2	Напиток из шиповника«Витаминка-2»	180	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	10,03
	Всего полдник		**10,66**	**6,28**	**44,67**	**275**	**122,2**	**1,37**	**0,09**	**0,13**	**10,07**
	Ужин										
215	Омлет натуральный с маслом	100	9,28	16,62	1,86	194	77,5	0,9	0,06	0,38	0,18
393	Чай с лимоном	200/4	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,15	7,65	37,5	3,5	0,3	0,02	0,009	0
	Всего ужин		**10,61**	**16,79**	**20,84**	**276,5**	**95,2**	**1,55**	**0,08**	**0,389**	**3,32**
	Итого за день		**57,22**	**64,85**	**254,6**	**1811,6**	**844,4**	**12,55**	**0,922**	**1,085**	**52,41**
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**900**	**12**	**0,9**	**1,0**	**50**

Утверждаю:
Директор_____А.Ю. Чудагашев

Перспективное меню для питания детей 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в МБОУ-Барышевская СШ №9

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
7день 10.11.2026	**Завтрак**										
185	Каша манная на молоке	200\5	3,95	4,83	26,66	166	9,95	0,39	0,25	0,02	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	30\8\10	4	10,4	10,13	152	112,6	0,54	0,031	0,06	0,084
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,08	1,43
	Завтрак второй										
368	Фрукты (Яблоки, бананы)	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего 1 и 2 завтраки		**8,34**	**18,85**	**70,06**	**495**	**275,55**	**3,56**	**0,361**	**0,18**	**11,5**
	Обед										
41	Свежие овощи(огурцы, помидоры)	40	0,75	0,05	6,96	31	15,6	0,41	0,03	0,04	2,88
58	Свекольник со сметаной	200	2,04	5	14,1	109,8	19,32	0,08	0,01	0,06	8,78
282	Шницель из говядины с соусом №354	70/25	7,07	4,54	10,02	109	9,0	0,78	0,06	0,02	10,2
211\г	Горошница	130	3,8	11,08	18,8	183,2	64,62	1	0,15	0,2	0
376	Компот из кураги	180	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	110	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	100	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		**34,37**	**25,93**	**125,75**	**946**	**167,04**	**6,26**	**0,402**	**0,376**	**9,65**
	Полдник										
	Пряник	30	1,44	1,35	22	102,5	1,8	0,12	0,01	0,01	0
401	Кисломолочный продукт	200	6	5,0	22	154	252	0,21	0,08	0,31	1,44
	Всего полдник		**7,44**	**6,35**	**44**	**256,5**	**253,8**	**0,33**	**0,09**	**0,32**	**1,4**
	Ужин										
137	Рагу из овощей со сливочным маслом	200/5	2,46	14,17	14,62	195	149,5	1,15	0,07	0,08	12,44
398,2	Напиток из шиповника «Витаминка-2»	180	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	10,03
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	50	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин		**16,46**	**10,16**	**40,46**	**319**	**153,8**	**1,4**	**0,09**	**0,17**	**10,22**
	Итого за день		**56,23**	**59,93**	**263,01**	**1805,5**	**850,19**	**11,55**	**0,943**	**1,046**	**49,83**
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**900**	**12**	**0,9**	**1,0**	**50**

Утверждаю:

Директор_____А.Ю. Чудагашев

Ежедневное меню для питания детей 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в МБОУ-Барышевская СШ №9

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
8 день 11.11.2026	**Завтрак**										
185	Каша пшеничная с маслом	200\5	5,5	5,07	32,7	202	17,8	1,88	0,11	0,04	0
1	Бутерброд с маслом	30\8	2,08	7,5	12,68	128,6	8,8	0,61	0,04	0,02	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	113,2	0,12	0,04	0,14	1,3
	Завтрак второй										
368	Фрукты	100	0,4	0,3	10,30	46	19	2,3	0,03	0,03	5
Всего 1 и 2 завтраки			**11,14**	**15,54**	**71,63**	**477,6**	**158,8**	**4,91**	**0,22**	**0,23**	**6,3**
Обед											
13	Кукуруза(десертной)	40	1,72	3,7	4,82	60	8,5	0,29	0,02	0,02	5,58
57	Борщ с капустой и сметаной	200	1,81	4,9	12,74	102,5	94,3	1,19	0,04	0,04	10,28
304	Плов из курицы	200	21,47	19,69	35,69	406	90,3	2,03	0,26	0,11	1,01
378	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,1	27,0	109	12,3	0,12	0,002	0,04	1,83
	Хлеб ржаной	30	3,25	0,5	23,5	110	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20,4	100	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		**31,57**	**29,29**	**124,15**	**827,5**	**232,1**	**6,38**	**0,472**	**0,26**	**18,7**
Полдник											
	Вафли в аас	30	0,47	3,02	6,18	53,3	1,8	0,12	0,01	0,01	0
398,2	Напиток из шиповника «ягодный-7,5»	180	0,96	1,81	13,72	55,1	14,2	0,17	0	0	37,12
			1,43	**4,83**	**19,9**	**108,4**	**16,0**	**0,29**	**0,01**	**0,01**	
Ужин											
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,59	6,09	38,64	243	5,28	0,3	0,18	0,09	0
400	Молоко кипяченое	180	6,08	5,42	10,07	113	226,8	0,19	0,08	0,28	2,73
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,15	7,65	37,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего		**15,87**	**11,66**	**56,36**	**393,5**	**236,68**	**0,89**	**0,29**	**0,38**	**2,73**
	Итого за		**60,01**	**61,32**	**272,04**	**1807**	**643,58**	**12,47**	**0,99**	**1,092**	**64,89**
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**900**	**12,0**	**0,9**	**1,0**	**50**

Утверждаю:
Директор_____А.Ю. Чудагашев

Ежедневное меню для питания детей 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в МБОУ- Барышевская СШ №9

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
9 день 12.11.2026	**Завтрак**										
185	Каша «Геркулес»	200\5	4,73	6,85	23,78	176	22,2	1,35	0,16	0,03	0
1\2	Бутерброд с вареной сгущенкой	30\15	2,1	1,45	16,2	86	9,75	0,92	0,07	0,03	0
394	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	128,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Завтрак второй										
368	сок	100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,05	0,05	10
	Всего 1 и 2 завтраки		**11,29**	**11,4**	**76,88**	**455**	**168,45**	**3,28**	**0,32**	**0,26**	**11,33**
	Обед										
19	Порционные соленые огурцы	40	0,86	3,66	4,01	52	18,2	0,64	0,02	0,02	5,1
81	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,57	134	38	1,01	0,22	0,07	5,81
305	Котлеты, рубленные из птицы	70	13,74	16,91	12,6	168	16,1	1,45	0,07	0,1	0,53
336	Капуста тушеная	130	3,09	4,85	14,14	112	83,1	0,62	0,04	0,05	25,7
376	Компот из с\ф	200	0,44	0,02	27,76	113	31,8	0,63	0,002	0,006	0,4
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	110	17,5	1,45	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	100	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		**34,37**	**25,93**	**125,75**	**946**	**213,9**	**6,6**	**0,502**	**0,296**	**9,65**
	Полдник										
	Пряник	30	1,44	1,35	22	102,5	2,0	0,12	0,01	0,01	0
400	Кипяченое молоко	180	3,0	5,0	8,0	154	252	0,21	0,08	0,31	1,4
	Всего полдник		**4,44**	**6,35**	**30**	**256,5**	**254,0**	**0,33**	**0,09**	**0,32**	**1,4**
	Ужин										
206	Макароны отварные с сыром	130\17	9,29	10,01	22,71	218	104,6	1,14	0,05	0,07	0,14
393	Чай с лимоном	200\4	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,15	7,65	37,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин		**10,62**	**10,18**	**41,69**	**300,5**	**123,4**	**1,89**	**0,08**	**0,08**	**3,28**
	Итого за день		**56,42**	**59,54**	**267,57**	**1801**	**759,75**	**12,1**	**0,992**	**0,956**	**53,55**
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**900**	**12**	**0,9**	**1,0**	**50,0**

Утверждаю:
Директор_____А.Ю. Чудагашев

Ежедневное меню для питания детей 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в МБОУ-Барышевская СШ №9

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
10 день 13.11.2026	**Завтрак**										
168	Каша пшенная	200\5	5,7	6,09	32,7	208	16,1	0,62	0,18	0,02	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	30\8\10	4	10,4	10,13	152	112,6	0,54	0,031	0,06	0,07
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Завтрак второй										
399	Фрукты (Яблоки, бананы)	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего 1 и 2 завтраки		**13,77**	**20,08**	**68,45**	**511**	**281,7**	**3,79**	**0,291**	**0,27**	**11,5**
	Обед										
54	Икра кабачковая	50	0,84	3,04	5,41	52	22,4	0,3	0,02	0,02	19,47
76	Рассольник Ленинградский	200	2,1	5,11	16,59	120	166,4	0,87	0,09	0,06	7,53
276	Жаркое по домашннему	200	18,78	17,8	22,94	277	132,51	2,21	0,21	0,35	9,37
378	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,1	27	109	12,3	0,12	0,002	0,04	1,83
	Хлеб ржаной	30	3,25	0,5	23,5	110	17,5	1,45	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20,4	100	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего		**28,29**	**26,95**	**115,84**	**768**	**360,31**	**5,75**	**0,472**	**0,52**	**38,2**
	Полдник										
	Печенье	30	2,0	4,25	15,7	112,5	45,8	1,04	0,09	0,04	0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	40	0,28	0	0	0,03
	Всего		**2,06**	**4,27**	**26,8**	**156,5**	**85,8**	**1,32**	**0,09**	**0,04**	**0,03**
	Ужин										
454	Пирожки из дрожжевого теста с картофелем(капустой)	80/20	10,08	4,56	29,04	320	17,1	1,13	0,09	0,08	0,08
398.2	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,15	7,65	37,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего		**11,34**	**4,73**	**47,79**	**401,5**	**31,7**	**1,74**	**0,11**	**0,089**	**0,11**
	Итого за		**55,46**	**56,03**	**258,88**	**1837,0**	**759,51**	**12,6**	**0,963**	**0,919**	**49,84**
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**900**	**12**	**0,9**	**1,0**	**50**